

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

9 613 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 8

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
SALSA DE VERDURAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

10 771 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 48 G.: 7

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11 580 Kcal. P.: 10 HC.: 65 L.: 23 G.: 3

VICHYSOISÉ
ARROZ CON HALIBUT
FRUTA

12 489 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 28 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
FRUTA

13 638 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

CODITOS CON TOMATE Y QUESO
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON LIMON Y CAMA DE CEBOLLA
ENSALADA IV ESTACIONES
YOGUR

16 752 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 43 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

17 607 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 40 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

18 545 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 48 G.: 12

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
SALSA DE TOMATE Y GUI SANTES
FRUTA

19 516 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 30 G.: 5

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
GARBANZOS GUI SADOS CON MAGRO
FRUTA

20 678 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
PALOMETA CON SALSA JARDINERA (CALABACÍN, ZANAHORIA, CEBOLLA)
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

23 666 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 6

LENTEJAS CON ARROZ
HUEVOS CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24 598 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 24 G.: 5

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
MACARRONES CON CARNE
FRUTA

25 460 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 30 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
MARMITA DE ATÚN CON PATATA
FRUTA

26 611 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 41 G.: 10

SOPA DE ESTRELLAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27 607 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 7

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SOFRITO DE AJO Y PIMENTÓN DULCE
RODAJA DE CALABACÍN SALTEADO
YOGUR

30 711 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 39 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURA
RAGOUT DE POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

□

□

□

□

NOTAS: **Legenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal, 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.



TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



Pan, cereales o derivados

Leche o derivados

Fruta fresca y hortalizas

ma

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



Respeto el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua



Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



Vegetales crudos o cocinados

Agua

Aceite de oliva

Frutas o lácteos

Hidratos de carbono

Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevo	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Scolarest

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.